



Grille d'auto-repérage — Signes de surcharge

À compléter sur une période de 1 à 2 semaines

Cette grille aide à repérer plus tôt les signes d'une surcharge au travail, avant qu'elle ne devienne difficile à gérer. Remplissez-la en fin de journée ou en fin de semaine, selon ce qui est plus réaliste pour vous.

À noter : ces signes ne sont pas exclusifs à un contexte de surcharge; ils peuvent aussi être liés à d'autres facteurs (sommeil, stress personnel, santé). L'objectif est d'observer des tendances récurrentes dans le temps, pas de tirer une conclusion à partir d'une seule journée.

Signes cognitifs

SIGNE OBSERVÉ	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT
Difficulté à me concentrer plus longtemps qu'à l'habitude	☐	☐	☐
Oublis inhabituels (rendez-vous, tâches, détails)	☐	☐	☐
Sensation de « brouillard mental »	☐	☐	☐
Difficulté à prendre des décisions, même simples	☐	☐	☐

Signes physiques

SIGNE OBSERVÉ	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT
Fatigue qui ne se résorbe pas après le repos	☐	☐	☐
Tensions musculaires (cou, épaules, mâchoire)	☐	☐	☐
Sommeil perturbé (endormissement, réveils, qualité)	☐	☐	☐
Maux de tête ou troubles digestifs inhabituels	☐	☐	☐

Signes émotionnels et comportementaux

SIGNE OBSERVÉ	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT
Irritabilité ou impatience plus fréquente	☐	☐	☐
Sentiment d'être dépassé(e) ou de « courir après le temps »	☐	☐	☐
Retrait social (annuler des activités, éviter les échanges)	☐	☐	☐
Procrastination accrue sur des tâches habituellement simples	☐	☐	☐
Difficulté à décrocher du travail en dehors des heures prévues	☐	☐	☐

À apporter à la prochaine rencontre

1 Quels signes reviennent le plus souvent cette semaine?

2 Y a-t-il un moment ou un événement précis où la surcharge s'est fait sentir davantage?
